

诺贝尔医学奖得主：

人人可长寿，长寿有2把钥匙，不是饮食和运动



美国研究：保持乐观心态可能“特别长寿”

很少有人不希望自己活得久一点，所以就各种养生的方法。在被大众认可的长寿方式中，永远有饮食和运动这两方面，很多人都会为了让自己更加长寿而选择控制饮食，加强锻炼。但很多人都不知道的是，想要更加长寿，饮食和运动虽重要，但它俩却不是诺贝尔得主认为的对长寿最重要的因素。

美国曾经公布决定人类寿命的各大因素，分别是：**人际关系、性格特征、职业生涯、生活细节、改正坏习惯、和健康的人相处。**2009年，诺贝

尔生理学或医学奖得主给出了人们长寿的2把“钥匙”，并不是饮食和运动，而是心理平衡。

第一把钥匙：心态积极乐观

如果能够保持积极乐观的心态，那么就掌握了长寿的钥匙。可能有人不明白长寿和心态有什么关系，但情绪的变化也关系到身体的健康。人无论是产生正面情绪还是负面情绪都很正常，但是研究表明，负面情绪多的人，出现疾病的可能性也会更高。如果长期被不好的情绪影响，身体的健

康也会出现问题。

很多负面情绪的产生都和压力过大有关，学者们认为，如何处理自身受到的压力和因此产生的负面情绪，是长寿的关键因素。当人长期处于焦躁不安的负面情绪时，体内的压力激素增加，会导致身体的免疫功能受到影响，对身体造成损害。如果能保持乐观的心态，大脑就会分泌出益性激素，让身体中的各项功能得到协调，也因此能更加健康长寿。

第二把钥匙：生活有目标

有目标的人和没有目标的人对比起来，差异是很鲜明的。当一个人心里怀揣着目标时，就有拼搏的方向和动力。大脑会为了自己的目标而运转，身体也会为了达成目标做出行动。相反，如果一个人没有目标，那么他连自己要做什么都不知道，每天浑浑噩噩，失去对

很多事物的兴趣，将自己的生活变成了活着。

在这种情况下，没有目标的人会因为缺乏追求，更容易放弃对事物的追求，产生各种不好的生活习惯。久而久之，大脑会开始“生锈”，身体的健康状态也随之下降。英国的一个研究组织曾经对特定的人群进行了长达7年的跟踪调查，最终报告结果显示，生活没有目标的人死亡率比生活有目标的人高一倍。由此可见一个人的生活是否有目标，对自身的健康长寿有多大的影响。

很多人随着年龄渐渐增长，就开始出现了平静的度

过下面的日子的想法。这样的想法不能说不正确，但是这样毫无目的，只是为了继续生活而生活，又有什么意义呢？哪怕到了老年，也依旧可以拥有一个明确的人生目标，可以和认识的人出去散步，可以看年轻时来不及看完的书，至少让自己的大脑处在转动的状态，这样对自己的身体也更有好处。

以上就是真正能让我们更加长寿的秘诀，不是饮食和运动，而是心理平衡的状态。

作者：肝病科主任医师中国中医科学院西苑医院，郭朋主任医师

来源：百度

